

Composizione chimica e valore energetico di alcuni

ALIMENTI	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Glucidi	Energia	SALI MINERALI			VITAMINE				
							Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina (vit. B ₁)	Riboflavina (vit. B ₂)	Niacina (vit. PP)	Vitamina A	Vitamina C
							mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mg
CEREALI E DERIVATI														
Brioche	100	19,5	7,2	18,3	58,4	413	1,3	9	70	—	—	—	—	—
Cornflakes	100	5,0	6,6	0,8	88,1	364	2,8	74	58	—	—	—	—	—
Farina di frumento integrale	100	13,4	11,9	1,9	68,4	321	3,0	28	300	0,40	0,16	5,0	—	—
Farina di frumento tipo 00	100	14,2	11,0	0,7	78,0	343	0,7	17	76	0,10	0,03	1,0	—	—
Farina di mais	100	12,5	8,7	2,7	81,5	365	1,8	6	99	0,35	0,10	1,9	67	—
Fette biscottate	100	4,0	11,3	8,0	83,0	410	3,8	55	124	0,50	0,30	2,6	—	—
Fiocchi d'avena	100	10,3	8,0	7,5	73,5	395	5,2	54	365	0,55	0,14	1,0	—	—
Grissini	100	8,5	12,3	13,9	69,0	433	2,3	13	162	0,12	0,08	0,9	—	—
Pane di tipo 0 (pezzatura da 100 g)	100	31,0	8,1	0,5	64,0	276	0,7	17	77	0,06	0,06	0,8	—	—
Pasta di semola	100	12,4	10,8	0,3	82,8	356	1,3	17	165	0,14	0,11	2,0	—	—
Pizza bianca	100	28,5	8,4	11,8	40,7	292	tracce	9	39	—	—	—	—	—
Riso brillato	100	12,9	7,0	0,6	87,6	362	0,6	6	120	0,06	0,03	1,3	—	—
Tortellini freschi	100	28,2	12,2	7,1	52,6	310	—	—	—	—	—	—	—	—
LEGUMI														
FRESCHI														
Fagioli	41	62,3	6,4	0,6	19,4	104	3,0	44	180	0,44	0,10	1,0	18	10
Fagiolini	95	90,5	2,1	0,1	2,4	17	0,9	35	48	0,07	0,15	0,8	41	16
Fave	30	80,7	5,4	0,2	4,2	37	1,8	23	98	0,20	0,10	1,2	11	24
Piselli	47	76,1	7,0	0,2	12,4	76	1,8	47	101	0,42	0,18	1,0	49	28
SECCHI														
Ceci	100	13,0	21,8	4,9	54,3	334	6,1	117	299	0,36	0,14	1,7	30	5
Fagioli	100	10,7	23,6	2,5	51,7	311	6,7	137	437	0,40	0,17	2,3	3	3
Lenticchie	100	11,6	25,0	2,5	54,0	325	5,1	127	347	0,57	0,20	1,8	10	3
Soia	100	8,5	36,9	18,1	23,3	398	6,9	257	591	0,99	0,52	2,5	—	—
VERDURE E ORTAGGI														
Barbabietole rosse	82	91,3	1,1	—	4,0	20	0,4	20	21	0,03	0,02	0,2	tracce	7
Bietola	82	94,5	1,3	0,1	2,8	17	1,0	67	29	0,03	0,19	1,8	263	24
Broccolo a testa	51	90,3	3,0	0,4	3,1	27	0,8	28	66	0,04	0,12	1,8	2	54
Carciofi	34	84,0	2,7	0,2	2,5	22	1,0	86	67	0,06	0,10	0,5	18	12
Carote	95	91,6	1,1	—	7,6	33	0,7	44	37	0,04	0,04	0,7	1148	4
Cavolfiore	66	90,5	3,2	0,2	2,7	25	0,8	44	69	0,10	0,10	1,2	tracce	59
Funghi prataioli	90	92,1	2,3	0,4	1,9	20	1,2	10	102	0,10	0,13	4,2	—	4
Indivia	69	93,0	0,9	0,3	2,7	16	1,7	93	31	0,05	0,30	0,5	213	35
Lattuga	80	94,3	1,8	0,4	2,2	19	0,8	45	31	0,05	0,18	0,7	229	6
Melanzane	92	92,7	1,1	0,1	2,6	15	0,3	14	33	0,05	0,05	0,6	tracce	11
Patate	83	78,5	2,1	1,0	18,0	85	0,6	10	54	0,10	0,04	2,5	3	15
Peperoni dolci	82	92,3	0,9	0,3	4,2	22	0,7	17	28	0,05	0,07	0,5	139	151
Pomodori maturi	100	94,0	1,0	0,2	3,5	19	0,3	9	25	0,02	tracce	0,8	135	25
Pomodori da insalata	100	94,2	1,2	0,2	2,8	17	0,4	11	26	0,03	0,03	0,7	42	21
Spinaci	83	90,1	3,4	0,7	3,0	31	2,9	78	62	0,07	0,37	0,4	485	54
Zucchine	88	93,6	1,3	0,1	1,4	11	0,5	21	65	0,08	0,12	0,7	6	11
FRUTTA														
FRESCA														
Albicocche	94	86,3	0,4	0,1	6,8	28	0,5	16	16	0,03	0,03	0,5	360	13
Arance	80	87,2	0,7	0,2	7,8	34	0,2	49	22	0,06	0,05	0,2	71	50
Banane	65	76,8	1,2	0,3	15,5	66	0,8	7	28	0,06	0,06	0,7	45	16
Giliegie	86	86,2	0,8	0,1	9,0	38	0,6	30	18	0,03	0,03	0,5	19	11
Fichi	75	81,9	0,9	0,2	11,2	47	0,5	43	25	0,03	0,04	0,4	15	7
Fragole	94	90,5	0,9	0,4	5,3	27	0,8	35	28	0,02	0,04	0,5	tracce	54
Limoni	64	89,5	0,6	—	2,3	11	0,1	14	11	0,04	0,01	0,3	—	50
Mandarini	80	81,4	0,9	0,3	17,6	72	0,3	32	19	0,08	0,07	0,3	18	42
Mele	94	85,6	0,2	0,3	11,0	45	0,3	6	12	0,02	0,02	0,3	8	5
Melone d'estate	47	90,1	0,8	0,2	7,4	33	0,3	19	13	0,05	0,04	0,6	189	32
Pere	91	85,2	0,3	0,4	9,5	41	0,3	6	11	0,01	0,03	0,1	tracce	4
Pesche	91	90,7	0,8	0,1	6,1	27	0,4	4	20	0,01	0,03	0,5	27	4
Prugne	89	87,5	0,5	0,1	10,5	42	0,2	13	14	0,08	0,05	0,5	16	5
Uva	94	80,3	0,5	0,1	15,6	61	0,4	27	4	0,03	0,03	0,1	4	6
SECCA E CONSERVATA														
Arachidi tostate	65	2,3	29,0	50,0	8,5	597	3,5	64	283	0,16	0,08	14	—	—
Datteri	90	17,3	2,7	0,6	63,1	253	2,7	69	65	0,08	0,15	2,2	5	—
Mandorle dolci	24	11,7	16,0	51,5	4,0	542	4,6	236	508	0,30	0,44	2,1	—	tracce
Noci	39	6,3	15,8	63,7	6,3	660	2,1	83	380	0,45	0,10	0,9	8	tracce
Olive verdi	84	76,8	0,8	15,0	1,0	142	1,6	64	14	0,03	0,08	0,5	48	—
Olive nere	74	68,6	1,6	25,1	0,8	234	1,6	62	18	0,10	0,10	1,0	55	20

alimenti per 100 g di parte edibile

ALIMENTI	Parte edibile %	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal	SALI MINERALI			VITAMINE						
							Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina (vit. B ₁) mg	Riboflavina (vit. B ₂) mg	Niacina (vit. PP) mg	Vitamina A mcg	Vitamina C mg		
CARNE	FRESCA															
	Vitello	100	76,9	20,7	1,0	0,1	92	2,3	14	214	0,15	0,26	6,3	—	—	
	Vitellone (magra)	100	71,5	21,3	3,1	—	113	2,3	11	175	0,10	0,17	4,3	—	—	
	Bovino adulto (magra)	100	72,1	20,7	5,1	—	129	2,3	11	200	0,09	0,19	4,7	tracce	—	
	Coniglio (semigrassa)	68	70,9	22,1	5,3	0,5	138	1,3	17	180	0,17	0,11	3,7	—	—	
	Maiale (semigrassa)	100	60,0	17,2	22,1	—	268	1,4	7	158	0,38	0,10	4,0	—	—	
	Pollo intero	68	68,7	19,1	11,0	—	175	1,5	11	194	0,06	0,16	6,5	—	—	
	Tacchino (petto)	100	70,2	22,0	4,9	0,4	134	2,5	23	290	0,08	0,13	0,8	—	—	
	CONSERVATA															
	Bovino lessato in gelatina (in scatola)	100	79,0	13,9	3,5	—	87	1,7	20	100	0,15	0,18	4,7	—	—	
	Mortadella di bovino e suino	100	44,2	13,3	37,0	0,5	388	2,2	40	180	0,10	0,15	3,1	—	—	
	Prosciutto crudo	100	41,7	22,2	31,2	—	370	1,2	20	177	0,91	0,26	5,0	—	—	
	Prosciutto cotto	100	36,8	21,1	36,4	—	412	2,0	10	160	0,60	0,18	3,5	—	—	
	Salame (tipo Milano)	100	24,3	36,9	34,9	—	462	2,3	35	225	0,23	0,18	3,6	—	—	
	Salsiccia di suino (fresca)	100	51,3	14,3	30,8	—	334	2,8	20	173	0,20	0,08	3,0	—	—	
	FRATTAGLIE															
Fegato di bovino	100	70,0	21,0	4,4	5,9	146	8,8	7	350	0,26	3,30	13,5	16.500	31		
PRODOTTI DELLA PESCA	FRESCHI															
	Acciuga o alice	75	76,5	16,8	2,8	1,5	96	2,8	148	196	0,06	0,26	14,0	32	—	
	Calamaro	65	80,0	12,6	1,7	0,6	68	—	144	189	0,07	0,16	1,2	75	—	
	Dentice	65	76,1	16,7	3,5	0,7	101	1,2	38	264	0,08	0,10	2,1	48	—	
	Merluzzo e nasello	76	81,5	17,0	0,3	—	71	0,7	25	194	0,05	0,08	2,2	tracce	tracce	
	Palombo	65	79,2	16,0	1,2	1,3	80	1,0	31	218	0,03	0,03	5,6	15	—	
	Sarda	70	73,0	20,8	4,5	1,5	129	1,8	33	215	0,02	0,25	9,7	28	—	
	Sgombro o maccarello	80	69,8	17,0	11,1	—	168	1,2	38	264	0,10	0,25	7,6	45	—	
	Sogliola	48	79,5	16,9	1,7	0,8	86	0,8	12	195	0,05	0,05	1,7	tracce	—	
	Tinca	55	78,5	17,9	0,5	—	76	1,0	31	218	0,06	0,15	—	18	tracce	
	Tonno	90	61,5	21,5	8,0	—	158	1,3	38	264	0,20	0,12	8,5	450	—	
	Trota	55	80,5	14,7	3,0	—	86	1,0	14	220	0,08	0,06	3,0	tracce	tracce	
	CONSERVATI															
	Alici sott'olio	100	56,0	25,9	11,3	0,2	206	1,3	44	351	0,06	0,20	6,5	58	—	
	Alici sotto sale	50	53,8	25,0	3,1	—	128	—	—	—	—	—	—	55	—	
	Baccalà	82	75,6	21,6	1,0	—	95	2,3	31	562	0,05	0,28	—	—	—	
Tonno sott'olio (sgocc.)	100	54,6	22,8	18,5	—	258	1,9	8	234	0,05	0,12	11,9	16	—		
BIBITE	Latte di vacca intero	100	87,0	3,1	3,4	4,8	61	0,1	119	93	0,04	0,18	0,1	37	1	
	parzialmente scremato	100	88,5	3,5	1,8	5,0	49	0,1	120	94	0,04	0,18	0,1	15	1	
	scremato	100	90,5	3,6	0,2	5,3	36	0,1	122	97	0,04	0,18	0,1	tracce	1	
	Yogurt parzialmente scremato	100	89,0	3,4	1,7	3,8	43	0,1	120	94	0,04	0,18	0,1	21	1	
	con frutta	100	81,0	2,8	3,3	12,6	88	—	—	—	—	—	—	—	—	
FORMAGGI E LATICINI	Caciocavallo	100	30,0	37,7	31,1	—	431	0,3	860	590	0,01	0,45	—	420	—	
	Caciotta romana (di pecora)	100	32,5	27,7	27,3	2,1	364	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Fior di latte	100	54,8	20,6	20,3	—	265	0,4	162	355	0,03	0,27	0,3	300	—	
	Fontina	100	41,1	24,5	26,9	0,8	343	0,3	870	561	0,01	0,45	0,2	420	—	
	Gorgonzola	100	42,4	19,4	31,2	—	358	0,3	612	356	0,01	0,18	0,9	420	—	
	Groviera	100	32,1	30,6	29,0	1,5	388	0,5	1123	685	0,01	0,45	0,1	400	—	
	Parmigiano	100	29,5	36,0	25,6	tracce	374	0,7	1340	800	0,02	0,11	0,1	290	—	
	Provolone	100	39,6	26,3	28,9	—	365	0,5	881	576	0,02	0,83	0,6	54	—	
	Ricotta di pecora	100	75,0	9,5	15,0	4,0	188	—	274	270	0,03	—	—	260	—	
UOVA	Uovo di gallina (intero)	89	73,9	13,0	11,1	1,0	156	2,5	50	210	0,11	0,31	0,1	225	—	
	Uovo di gallina (tuorlo)	10	49,2	16,3	31,9	0,7	355	6,1	147	586	0,27	0,35	0,1	640	—	
OILI E GRASSI	Burro	100	14,1	0,8	83,4	1,1	758	—	15	16	tracce	tracce	tracce	960	—	
	Margarina	100	13,0	0,6	84,0	0,4	760	tracce	20	16	—	—	—	75	—	
	Olio di oliva	100	—	—	100,0	—	900	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Olio di semi vari	100	—	—	100,0	—	900	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Pancetta di maiale	100	19,3	8,4	69,3	1,0	661	1,2	13	108	0,36	0,11	1,8	—	—	
DOLCI	Caramelle dure	100	2,7	tracce	tracce	91,6	343	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Cioccolata fondente	100	1,1	5,8	34,0	56,7	542	5,0	51	186	0,07	0,07	0,6	9	—	
	Cioccolata al latte	100	1,7	8,9	37,6	50,8	565	3,0	262	207	0,09	0,39	0,6	25	—	
	Crostata con marmellata	100	20,9	4,9	8,2	65,5	339	—	—	—	—	—	—	—	—	
	Gelato fior di latte	100	60,6	4,2	13,7	20,7	218	0,4	185	165	—	—	—	—	—	

Composizione chimica e valore energetico di alcuni alimenti per 100 g di parte edibile

ALIMENTI		Parte edibile %	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Energia kcal	SALI MINERALI			VITAMINE				
								Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina (vit. B ₁) mg	Riboflavina (vit. B ₂) mg	Niacina (vit. PP) mg	Vitamina A mcg	Vitamina C mg
DOLCI	Confettura	100	36,0	0,5	tracce	58,7	222	1,4	18	7	0,02	0,02	0,9	—	4
	Merendine farcite	100	14,2	6,2	15,1	67,6	414	1,8	17	172	—	—	—	—	—
	Zucchero (saccarosio)	100	0,5	—	—	104,5	392	0,3	1	tracce	—	—	—	—	—
VARI	Aranciata	100	86,0	0,1	—	10,0	38	—	—	—	—	—	—	—	—
	Coca cola	100	89,0	tracce	—	10,5	39	—	5	15	—	—	—	—	—
PRECUCINATI SURGELATI	Bastoncini di pesce	100	61,5	11,0	10,1	15,0	191	0,7	46	168	0,08	0,07	0,3	—	1
	Cannelloni	100	67,6	7,6	10,3	12,8	171	0,3	112	107	0,23	0,12	0,4	—	1
	Hamburger	100	61,0	12,7	14,2	11,8	224	0,4	tracce	102	0,07	0,11	0,8	—	1
	Pasta e fagioli	100	84,2	2,9	1,3	7,3	51	0,2	27	37	0,29	0,02	0,1	—	1
	Pollo arrosto	80	54,6	19,9	22,4	—	281	0,3	15	154	0,05	0,16	4,7	—	—
	Riso alla pescatora	100	71,1	6,1	2,6	14,0	100	0,3	36	73	0,05	0,06	0,2	tracce	1
BEVANDE ALCOLICHE		Proteine	g	Lipidi g	Glucidi disponibili g	Energia kcal	SALI MINERALI			VITAMINE					
							Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg	Tiamina (vit. B ₁) mg	Riboflavina (vit. B ₂) mg	Niacina (vit. PP) mg	Vitamina A mcg	Vitamina C mg	
Birra chiara			0,2	—	3,5	2,8	34	tracce	1	28	tracce	0,03	0,9	—	1
Brandy			—	—	—	32,0	224	—	1	1	—	—	—	—	—
Vino da pasto bianco			—	—	—	10,1	71	1,0	9	74	0,01	0,05	tracce	—	—